

BEN ALDRIDGE

43 ausgefallene,
wunderbare und
nützliche Wege
zu mehr Resilienz
und einem starken
Mindset

MACH
DIE **HÄRTE**
DES LEBENS
ZU DEINER
HÄNGE
MATTE



© 2022 des Titels „Mach die Härte des Lebens zu deiner Hängematte“ von Ben Aldridge (ISBN 978-3-95972-505-7) by ManzBooks Verlag,
Münchner Verlagsgesellschaft, München. Weitere Informationen unter www.mn-9.de

INHALT

Einleitung	7
Wie man mentale Widerstandskraft aufbaut	23
Stoizismus	24
Buddhismus	34
KVT (Kognitive Verhaltenstherapie)	42
Mindset	49
Über die Challenges	57
Wie du die Challenges einsetzen kannst	62
Die Challenges	69
1. Lass es so richtig kalt werden	70
2. Lerne eine Fremdsprache	75
3. Nimm an einer mehrtägigen Wanderung teil	82
4. Präge dir einen kompletten Satz Spielkarten ein	88
5. Akupunktur	95
6. Tritt bei einem Wettlauf an	100
7. Löse einen Rubik's Cube (Zauberwürfel)	105
8. Besteige einen Berg	109
9. Werde zum Frühaufsteher	116
10. Der längste Bahnhof in Wales	121
11. Schlaf in einem Bivaksack	126
12. Versuche, Schmerzen auszuhalten	132
13. Knacke ein Schloss	135
14. Iss etwas Ungewöhnliches	142
15. Absolviere einen Extrem-Hindernislauf	148
16. Meditiere	152
17. Falte einen Origami-Kranich	160
18. Halte eine öffentliche Rede	163
19. Lies ein Fachbuch	168
20. Mach dein Trainingsprogramm schwieriger	172

21. Bekämpfe eine Angst	177
22. Pfeife mit den Fingern	184
23. Faste	189
24. Sprich einen Fremden an	194
25. Mach den Beep-Test	198
26. Wie gut bist du am Steuer?	201
27. Lass deinen Adrenalinpegel steigen	206
28. Stell dich ohne Grund in eine Warteschlange	212
29. Lerne eine schwierige Yogahaltung	215
30. Koch mal etwas Neues	220
31. Absolviere einen Triathlon	224
32. Zieh dich aus	228
33. Probiere eine neue Sportart aus	231
34. Jongliere mit drei Bällen	235
35. Meistere deine Höhenangst	239
36. Verbessere deine Ernährung	244
37. Seilspringen wie Rocky	250
38. Digital Detox	254
39. Lerne einen Zaubertrick	258
40. HIIT (Hochintensives Intervalltraining)	264
41. Schlafe auf dem Fußboden	268
42. Trage einen Tag lang ein total auffälliges Outfit	271
43. Via Ferrata (Klettersteig)	275
Was nun?	283
Challenge-Tage	285
Urlaub mit Challenges	287
Lektionen aus meinem Jahr der Herausforderungen	291
Schlussgedanken	311
Challenge-Index	314
Buchempfehlungen	315
Schau doch mal vorbei	317
Danksagung	319